



מניעת איידס

רציונל

נגיף האיידס - מה זה נוגע לנו?

HIV – נגיף הכשל החיסוני הנרכש – הוא הגורם למחלת האיידס. המחלה מחלישה את המערכת החיסונית של האדם הנדבק, ופוגעת ביכולתו של הגוף להילחם במחלות. אין עדיין ריפוי מלא למחלת האיידס, אולם קיים שילוב של תרופות אשר מאט את קצב התפתחות המחלה, המכונה "קוקטייל". האנשים הנושאים את הנגיף חיים אתו במשך שנים רבות, אלא שלעיתים איכות החיים שלהם יורדת, הן עקב השפעת התרופות על הגוף, והן עקב הניכור והבידוד החברתי העלולים ללוות את נשאי הנגיף.

התלמידים חשופים למידע על אודות מחלת האיידס כפי שהיא מוצגת באמצעי התקשורת, בסרטים ובאינטרנט. חשיפה זו אינה מבוקרת, ועלולה לכלול סילופים וחלקי מידע, שיש בהם כדי להעצים פחדים, דעות קדומות והתנהגויות בעייתיות.

תפקידנו כמחנכים לתווך בהעברת המידע, כדי שהתלמידים יוכלו לעשות בו שימוש נכון, ולהימנע מפגיעה בעצמם ובאחרים בהווה ובעתיד. חשוב להביא דוגמאות מסבבי החיים האופייניים לשלבי ההתפתחות הרלוונטיים לגילאי התלמידים, ויחד עם זאת לגלות ערנות לשאלות ולאמירות המעידות על תכנים נוספים המעסיקים אותם, על מנת לתת להם מענה ברור וענייני בנושא.

לפניכם הצעה מצובדת בת שיעורים אחדים לדיון עם תלמידים בנושא האיידס. ניתן ליישם את ההצעה כלשונה ועל-פי הסדר המוצע כאן, או לחלופין, לבחור חלק מן הפעילויות או לשנות את הסדר. בכל מקרה, **מומלץ מאוד** להוסיף על מתן המידע בנושא גם דיון בעמדות כלפיו, ועבודה על פיתוח גישה ערכית, מקבלת וסובלנית כלפי נשא האיידס.

חומר תיאורטי בנושא האיידס ניתן למצוא בסיכום הפעילויות ובביבליוגרפיה המצורפת.

מטרות

1. לרכוש ידע אמין ועדכני בנושא האיידס.
2. להפריך מיתוסים, שמועות ואמונות שגויות.
3. להפוך את התלמיד לשותף פעיל בלימוד ובעיבוד המידע על אודות נגיף האיידס והמחלה.
4. לפתח התנהגות אחראית ונבונה שתמנע הידבקות במחלה.
5. לפתח יכולת קבלה וסובלנות כלפי נשא איידס (תלמיד, מורה) ונכונות לסייע לו ברגעי מצוקה.

מפגש מס' 8 איידס מה זה אומר לי?

מפגש זה יפתח בבירור הידע של התלמידים בנושא. במהלך המפגש נברר מהם העמדות והרגשות של התלמידים בנושא, ומהם מקורות המידע. תעשה הבחנה בין מידע אמין לבין מידע רכילותי ומיתוסיים.

מהלך:

1. המורה תחלק לתלמידים דפים מודפסים עם כל המשפטים המופיעים להלן או עם חלקם. 2. התלמידים ישלימו את המשפטים, יתיישבו בקבוצות יקריאו את מה שכתבו, וישוחחו על הנושא במסגרת הקבוצתית.

משפטים להשלמה:

- המושג איידס מזכיר לי את המושגים הבאים...
 - איידס בשבילי הוא כמו...
 - כשאני חושב על איידס הייתי רוצה לדעת...
 - נתקלתי במושג איידס כש... (ראיתי סרט, קראתי, הכרתי... וכו')
 - כשאני חושב על איידס אני פוחד ש...
 - איידס היא מחלה קשה, אבל לי אין כל קשר אליה... וגם לא יהיה לי.
 - לחולי האיידס ולנשאי האיידס יש / אין סיכוי ל...
3. כל קבוצה תציג במליאה הסכמות ואי-הסכמות שעלו בקבוצה, דילמות, חששות ופחדים הקשורים לנושא.

מפגש מס' 9 "החבר של החברה שלי"...



עד לפני שנים אחדות האמינו, שמחלת האיידס היא נחלתן של קבוצות סיכון מסוימות בלבד. כיום אנו יודעים שכל אחד מאתנו יכול להיפגע מנגיף האיידס ללא הבדל גזע, דת מין והעדפה מינית. לא רק שאיידס פוגע ללא הבחנה בכל אדם באשר הוא, אלא שעל-פי הסקרים פגיעים בני נוצר במידה ניכרת, יותר מאשר קבוצות סיכון אחרות באוכלוסייה.

הפעילות "החבר של החברה שלי", באה להסחיש עד כמה קל להידבק בנגיף האיידס ולהעבירו סן האחד אל האחר, כאשר לא משתמשים בקונדום בזמן קיום יחסי מין עם אדם שלא נבדק ולא ידוע באופן חד-משמעי שאינו נושא את הנגיף.

נקודות לשיקול דעת ולחשיבה:

- הפעלת שיקול דעת בזמן קיום יחסי מין עם אדם שלא מכירים.
- חשיבה ודיון משותף בדבר השימוש באמצעי מניעה וסוג אמצעי המניעה במערכת יחסים זוגית ממושכת.
- הפעלת שיקול דעת בעד ונגד השימוש בגלולות מול השימוש בקונדום. מתן עדיפות לשימוש בקונדום בזמן קיום יחסי מין כמונע הריון, מחלות מין ואיידס.

מהלך:

1. המורה תחלק לתלמידים פתקים לבנים חלקים מקופלים לארבעה חלקים. על ארבעה פתקים תצוין נקודה אדומה דקיקה במרכז הדף ולידה יהיה רשום בקטן HIV. כל תלמיד ייקח פתק מקרי סתוך ערימת הפתקים, יפתח אותו ויניח אותו בצד. המורה תאסר לכולם:

דמיינו לעצמכם שזכיתם בפרס - הכיתה נשלחת לסוף שבוע באילת. אתם מקבלים מפתחות ל-x חדרים. לכל חדר יכולים להיכנס שניים. רשום את סי תזמין לישון אתך בלילה. אפשר ורצוי להזמין בן/בת זוג סן הסין השני.

2. **הנחיה:** לאחר שכולם יסיימו לרשום את השמות, תבקש המורה בקול לקוני/עצוב מכל בעלי הנקודה האדומה לקום, ויודיע להם:

"צר לי להודיע לכם, אבל על-פי תוצאות הבדיקה שלכם אתם נושאים בגופכם את נגיף האיידס".

המורה תשתתק לרגע, ולאחר מכן יבקש מכל אחד מבעלי הנקודה האדומה להקריא את שם השותף לחדר.

המורה תבקש מהשותף לקום ולהקריא את שם השותף שבו הוא בחר. כל מי שיוקרא שמו יקום, ויודיעו גם לו בצער רב שהוא נשא איידס. בצורה זו אט-אט יקומו רוב תלמידי הכיתה.

3. דיון במליאה

- התלמידים יישאלו כיצד הם הרגישו במהלך התרגיל.
- המורה תפנה אל ארבעת התלמידים הראשונים ותשאל כיצד הם הרגישו בתחילת הפעילות כשהודיעו להם שהם נשאים.
- כיצד הרגישו האחרונים שקמו.
- מהי בעצם מטרת התרגיל?

למורה,

- בכיתה שבה לומדים 40 תלמידים, רצוי לחלק 6-8 פתקים עם נקודות אדומות.
- על-אף שחלוקת הפתקים היא אקראית, יש להקפיד שגם בניס וגם בנות יקבלו את הפתקים עם הסימון האדום.
- יש חשש שתלמידים שאינם מקובלים חברתית לא ייבחרו, אי-לכך מומלץ, שלא להמשיך את הפעילות עד סופה, אלא להפסיק אותה במצב שבו קבוצה של לפחות כ- 10 תלמידים טרם קמה.

נגיף האיידס שונה מנגיפים אחרים המוכרים לנו, מאחר שבניגוד למחלות סין אחרות, אין ריפוי מלא למחלת האיידס. האנשים הנושאים את הנגיף חיים אתו במשך שנים, אלא שבמקרים רבים איכות החיים שלהם נפגעת, הן עקב השפעת התרופות על הגוף והן עקב הניכור והבידוד החברתי המלווים את המחלה. כתוצאה מהמבוכה ומהפחד מפני המחלה, רבים המיתוסים סביבה. מטרת הפעילות הנוכחית היא ללמוד להבחין בין מיתוס לעובדה בנושא האיידס, ולהבין שידע רחב בנושא המלווה בהתנהגות מינית אחראית ונבונה הוא בעל חשיבות רבה להימנעות מהדבקה ומהידבקות.

מהלך:

1. כל תלמיד ימלא את השאלון באופן אישי.
2. התלמידים יתיישבו בקבוצות וינסו להגיע להסכמה על התשובות לשאלות.
3. המורה תחלק לכל קבוצה מידע תיאורטי על המחלה (מידע שהורד סן האינטרנט, מעלוני מידע מחשרד הבריאות וכו'...).
- כל קבוצה תקבל חומר שונה בנושא, ותבחן את תשובותיה בהתייחס לחומר התיאורטי שקיבלה.

דיון במליאה:

4. כל קבוצה תציג במליאה שאלות אחדות שאותן תבחר, ואת התשובות הנכונות לאותן שאלות בהסתמך על החומר התיאורטי שקיבלה.
5. ייערך דיון סביב ההתרחשות והתהליך שכל משתתף עבר, הן ברמה האישית והן ברמה הקבוצתית.
6. יושם דגש על הפער בין ידע רכילותי ומיתוסים לבין מידע אמין.

למורה,

- בהמשך לפעילות מצורף דף עם תשובות נכונות למנחה.
- מומלץ להיעזר בחומר תיאורטי על הנושא בטרם דנים עם התלמידים בשאלון המיתוסים (ראה נספחים).

ציין נכון/לא נכון ליד כל אחד מן המשפטים הבאים:

1. נגיף האיידס מועבר דרך הרוק.
2. שימוש בקונדום מקטין כמעט לחלוטין את הסיכון להידבקות באיידס.
3. קיום מגע מיני ללא קונדום בזמן מחזור חודשי מגביר את הסיכון להידבקות בנגיף האיידס.
4. נגיף האיידס נמצא בנוזל הזרע ובנוזל הווגינלי (דרך הפות), על כן קיים סיכון גבוה להידבקות בזמן המגע המיני.
5. ניתן להידבק בנגיף על-ידי עקיצת יתושים.
6. רק הומוסקסואלים נדבקים באיידס.
7. אין אדם החסין בפני הנגיף כאשר התנאים הם אופטימליים להידבקות.
8. ניתן להידבק בנגיף האיידס בנשיקה צרפתית.
9. מומלץ לא לגעת בפצעים פתוחים ובהפרשות של ילדים ושל מבוגרים אחרים.
10. יש לחכות תקופת חלון בת שלושה חודשים מיום קיום יחסי המין האחרונים ועד לעריכת הבדיקה.
11. כדאי להתרחק מאדם הנושא את הנגיף מחשש להידבקות.

תשובות:

1. לא נכון
2. נכון
3. נכון, כי הנגיף נמצא בנוזל הווגינלי ובדם, ומאחר שבתקופת המחזור הרבה יותר קל לחדור דרך דפנות הנרתיק והרחם.
4. נכון.
5. לא נכון: היתוש אמנם מוצץ דם, אבל דם זה עובר לתוך הקיבה שלו שבה הנגיף אינו יכול להתפתח, וזאת בניגוד למלריה. ההדבקה במלריה נובעת מכך שהטפיל מתפתח בבלוטות הרוק של היתוש, וכאשר היתוש עוקץ ומפריש רוק לפצע, הטפיל עובר. תהליך זה אינו קורה לנגיף האיידס.
6. לא נכון, כל אדם באשר הוא יכול להידבק בנגיף האיידס אם לא ישתמש בקונדום בזמן מגע מיני עם נשא איידס.
7. נכון.
8. לא נכון.
9. נכון, כדי להימנע מסוגים שונים של מחלות זיהומיות מדבקות.
10. נכון מאוד. לעיתים מומלץ לערוך את הבדיקה שנית, גם אחרי פרק זמן של שישה חודשים.
11. לא נכון. אין חשש אם נוקטים את האמצעים הנדרשים.

מפגש מס' 11 סוגיות ודילמות בנושא איידס

המפגש עם נגיף האיידס יכול לעורר סוגיות ודילמות בחיי היום-יום: מה אני עושה כשבמשפחתו של חברי הטוב יש חולה איידס? האם הבקשה להשתמש בקונדום לפני קיום יחסי מין מעבירה מסר של חוסר אמון? וצוד. סוגיות ודילמות אלה מקורן לעיתים בתפיסות מוטעות על הנגיף, והן משקפות התלבטויות שכיחות של בני נוער. מפגש זה מכוון לעמת את בני הנוער עם השאלות ועם הדילמות הקשורות לנגיף האיידס, במטרה להמשיך ולהפריך דעות קדומות ואמונות מוטעות.

מהלך:

1. בהמשך מופיעים סיפורי אירוע. הכיתה תתחלק לקבוצות, כל קבוצה תדון באירוע ותעבד אותו בהתאם לאחת ההצעות שלהלן. לסיכום, כל קבוצה תציג את עבודתה בפני תלמידי הכיתה. להלן ההצעות לציבוד סיפורי המקרה:

- התלמידים יבחרו אירוע אחד, ויכינו אותו להצגה בפני הכיתה. כל תלמיד בקבוצה יבחר בדמות אחת מהסיפור וישחק אותה (אפשר להוסיף דמויות ולהתאים אותן לסיפור). התלמידים יזהו, בשיחת התכנון שביניהם, נושאים, לבטים ושאלות שיעלו מהסיפור שבחרו, על מנת להמשיך אותו ולהציגו באמצעות השאלות והלבטים האלה. השיחה בין הדמויות בהצגה תאפשר לכיתה להבין מה מתחולל בהן, במה הן מתלבטות ולאילו החלטות הן הגיעו.
- התלמידים יבחרו אירוע אחד ויהפכו להיות יועץ הסתרים בסיפור. הם יחליטו למי ומה ראוי לייעץ. מה באמת נכון לעשות? מי צודק? למי כדאי לפנות? במה כדאי להיעזר? כמה כדאי להימנע, ואיך? מה מתוך מה שידוע להם יכול לעזור להם בתהליך הייעוץ?
- התלמידים ירשמו את מסקנותיהם מאחד האירועים. מומלץ לבטא את תובנותיהם בצורה של סיסמאות לפרסומת, כותרות לעיתון, או קריקטורות המשקפות את דעתם על המתרחש בסיפור. חשוב שהמסרים יאורגנו באופן שיבהיר את מכלול התייחסויותיהם.
- התלמידים ימשיכו את הסיפור – כך שתהיה בו התפתחות מעניינת וסיום מרגש או מפתיע, וידווחו עליו כמו במשדר טלוויזיוני או רדיופוני.

דיון במליאה:

2. התלמידים יעלו התלבטויות וקשיים הקשורים לאירועים השונים.
3. ייערך דיון על חשיבות השימוש בקונדום בזמן קיום יחסי מין.
4. יושם דגש על תקשורת זוגית ועל קיום מערכת יחסים זוגית אחראית ונבונה.
5. ייערך דיון סביב הסכנות הכרוכות במערכת יחסים ספונטנית, זמנית ובלתי זהירה.

אירוע א':

במחנה הקיץ של הצופים החליטו המדריכים הצעירים לערוך טקס אומץ מיוחד, בסופו של א"ש הלילה. לאחר שעברו החניכים מסלול מכשולים ארוך ומפחיד, הגיעו לגבעה ליד הים. כשהתכנסו כולם, הוציאו המדריכים מחט ארוכה והחלו לעבור בין החניכים ולדקור כל אחד מהם בכף ידו. כל חניך היה צריך להוציא מעצמו דם ולערבב אותו בדמם של החניכים האחרים תוך חיכוך ידיים ושבועת "הנני נכון ונאמן". שלושה חניכים סירבו להשתתף בטקס והביטו בנעשה מהצד.

הקבוצה והמדריכים הצביעו עליהם בזלזול ולעגו לפחדנותם העלובה.

■ מה דעתך על התנהגותם של שלושת החניכים?

■ מה אתה היית עושה במצב כזה?

אירוע ב':

רמי ויוחאי חברים טובים. הם לומדים באותה כיתה ונוהגים לבלות זמן רב ביחד. הם אוהבים לשחק יחד בכדורגל, להכין שיעורים ועבודות בית, ואף ללון זה אצל זה פעמים רבות. יום אחד סיפר רמי ליוחאי שאימא שלו היא נשאת איידס, וביקש ממנו לא לגלות זאת לאף אחד. יוחאי נשבע שישמור את סודו, אלא שלמחרת, החלה לנקר בו המחשבה שאולי הוא צריך לספר על כך להוריו. מצד אחד, הוא ידע שזה יסבך אותו, כי הם היסטריים, ויש להניח שלא יתנו לו להיפגש יותר עם רמי, ובטח לא יאפשרו לו לישון שם או לרמי לישון אצלו. מצד אחר, הוא פחד, שאם לא יגלה להם וימשיך להתנהג כמו בעבר, הוא עלול להידבק בנגיף האיידס, ולהדביק את כל בני המשפחה שלו.

■ האם קיים חשש סביר שיוחאי יידבק מאימו של רמי באיידס?

■ כיצד אתה היית נוהגת במצב הזה?

אירוע ג':

לאחר מסיבת הסיום של בית-הספר הלכו החבריה לחגוג על חוף הים. לקראת הבוקר, כשרובם נפלו שדודים מעייפות ונרדמו על החוף, נתי וכמה מחבריו המשיכו לחגוג. הם הכינו אוכל, ישבו מסביב לצלחת מרכזית, אכלו ושתו. כמה חבריה שהסתובבו על החוף הצטרפו לחגיגה.

רוני, ידידתו הקרובה של נתי, התעוררה לפני האחרים והצטרפה לחבורה. לאחר כמה רגעים היא קראה לנתי הצידה ואמרה לו בלחש: השתגעתי, מה אתה נותן לאנשים שאינך מכיר לשתות מהכוס שלך ולאכול מאותה צלחת? תראה איך שהם נראים, אני חושבת שהם אנשים חולים, אולי נדבקות באיידס?....

■ מה דעתכם? האם על נתי לערוך בדיקה לגילוי נגיף האיידס?

■ האם נתי נתון בסכנה כלשהי?

■ כמה עלינו להיזהר?

אירוע ד':

ליאת ויובל הכירו בראשונה לפני כחודש בביתה של שירן, חברתה הטובה של ליאת. מאז שהכירו, יובל וליאת רוב הזמן ביחד. הם מתעניינים באותם דברים, אוהבים מאוד לראות סרטים ולרקוד יחד בערבי שישי.

בשבוע הבא הם עומדים לרדת עם עוד כמה חברים לנופש באילת. ברור לשניהם שבשבוע הזה זה יקרה. הם הגיעו לרמת יחסים מאוד קרובה ואינטימית, ושניהם יודעים שבאילת יש סיכוי רב שהם יתחילו לקיים יחסי מין. באחת משיחותיהם בעבר ליאת ציינה, שכשהיא תקיים יחסי מין עם בן זוג היא תקפיד תמיד להשתמש בקונדום, גם אם באותו זמן תשתמש בגלולות, בשל החשש מהידבקות במחלות מין ובאייДС. באותה שיחה טען יובל ששימוש בקונדום זה מגעיל, מקלקל את כל הכיף וההנאה, כמו למצוץ סוכרייה עם ניילון.

ליאת מתלבטת, אולי זה קטנוני לדרוש מיובל להשתמש בקונדום? יובל בחור כזה מקסים וחוף מזה הוא בן דוד של שירן חברתה הטובה, אין סיכוי שיש לו מחלת מין, אולי עדיף שלא תתעקש ותשתמש בגלולות בלבד וזהו?.....

■ מה דעתך?

■ הבא נימוקים בעד ונגד.

■ מה היית עושה במקומה?

אירוע ה':

כמדי יום שישי בערב, מתן הלך עם החברה למסיבה בקיבוץ הסמוך לאזור מגוריו. אל החבורה הצטרפו הפעם כמה בנות, ידידות של אחד הבנים. עיניו של מתן קלטו מיד את רוני. זה היה קליק מיד. מהרגע שבו החלו לרקוד יחדיו, הם חשו שהם נמשכים זה לזה כמו מגנט.

בשלב כלשהו הציע מתן לרוני לבוא לביתו, הוריו בחו"ל, ובביתו הם יוכלו להמשיך ולבלות עד אור הבוקר ללא הפרעה. כאשר הגיעו לביתו, ביקש מתן מרוני לחכות כמה רגעים במטבח ומיהר לחדרו. מתן חשב שזה הרגע המתאים ליצור אווירה רומנטית ומפתה. הוא הדליק את סנורת האולטרה לייט הסגולה ופיזר נרות ריחניים סביב.

במטבח הוא פינק את רוני בשייק פירות מדהים, וצמודים הם צעדו יחדיו לכיוון חדרו. לשניהם היה ברור מהו הצעד הבא, אלא שברגע האמת, בשיא להט היצרים, נזכר מתן בקונדום שנמצא אי שם בחדר בארנקו, והתלבט אם זה נכון לעצור הכול, ולהתחיל לחפש את הקונדום שבארנקו, האם זה לא ידפוק את הכול? ובכלל, מה רוני תחשוב על כך שהוא נושא קונדום בארנקו?.....

■ מה היית עושה במצבו?

■ הבא נימוקים בעד ונגד קיום יחסי מין עם אמצעי מניעה או ללא....

מגיפת האיידס – מניעה וטיפול²

סיכום ועריכה: נטע ידיד, מדריכה ארצית ביחידה לחינוך מיני

הערות: ד"ר ינון שנקר, האוניברסיטה העברית

אייידס – Acquired Immuno-Deficiency Syndrome (AIDS) או בעברית "תסמונת הכשל החיסוני הנרכש", נגרמת על-ידי נגיף (Human Immunodeficiency Virus HIV), הפוגע במערכת החיסונית הטבעית של הגוף. בעקבות פעולת הנגיף, נחשף הגוף למחלות זיהומיות שונות, לגידולים ממאירים ולפגיעה במערכת העצבים ובסופו של דבר למוות.

אדם שנדבק בנגיף HIV נקרא "נשא". בתקופה שלאחר ההדבקה, הנגיף נמצא ברמה נמוכה בדם שאינה ניתנת לאבחון ("תקופת חלון"). רק לאחר כשלושה חודשים מיום ההדבקה, ניתן לאבחן את הנשאות על-ידי מציאת נוגדנים לנגיף בדם הנדבק. לכן, רצוי לעבור את הבדיקה לאיתור נגיפי איידס רק חודשים אחדים אחרי המועד שבו חושש האדם שנדבק.

"נשא" יכול לחיות שנים רבות ללא הופעת סימני המחלה, תלוי בעמידות המערכת החיסונית שלו. על-אף שאין סימנים למחלה, הוא יכול להדביק אנשים אחרים בנגיף אם לא ינקוט אמצעי מניעה נאותים. ברגע שמופיעים סימני המחלה הופך אדם מנשא HIV לחולה איידס.

למחלה אין מרפא או חיסון מונע. שילוב התרופות הידוע בשם "קוקטייל" הניתן כיום, משפר את איכות חייו ומאריך את תוחלת החיים של החולה, אך לא מרפא אותו. כיום, עיקר ההדבקה היא באמצעות יחסי מין (הטרנסקסואלים והומוסקסואלים כאחד). לפיכך, **מניעת הידבקות ומניעה של הדבקות אחרים צריכה להיות בראש מעייניו של כל אדם.**

ניתן למנוע הדבקה בנגיף HIV !

בדיקת HIV

בדיקת HIV בודקת את קיומם של נוגדנים ל-HIV בדם. נוגדנים ל-HIV מופיעים בדם תוך 3 חודשים (ולציתים רחוקות עד 6 חודשים) מיום ההידבקות. לכן, נהוג להדריך את הפונה לבדיקה ראשונה, גם כאשר התוצאה שלילית (לא נמצאו נגיפים), לחזור על הבדיקה לאחר 3 חודשים, משום שהבדיקה אינה משקפת בהכרח את מצבו ביום עריכתה.

כיצד נדגקים בנגיף האיידס?

- הנגיף עובר מאדם לאדם באמצעות נוזלי גוף בלבד: דם, נוזל הזרע, נוזלי הנרתיק וחלב אם.
1. ביחסי מין מלאים (אוראליים, אנאליים, וגינליים) ללא קונדום.
 2. באמצעות מגע ישיר של דם נגוע בנגיף החודר לתוך הגוף.
 3. באמצעות שימוש משותף וחוזר בכלים חדים שזוהמו בדם ללא חיטוי, למשל: מחט, מזרק, סכין גילוח, מכשירי קצקוצ ופירסינג.

4. באמצעות העברה מאם נשאית או חולת איידס לעובר במהלך ההיריון, במהלך הלידה ולאחר הלידה על-ידי הנקה.
5. בהזרקה משותפת של סמים לווריד במחט מזוהמת בנגיף.

כיצד אין נדבקים בנגיף האיידס?

1. נגיף האיידס אינו עובר בלחיצת יד – משום שהנגיף אינו חי באוויר או על העור.
2. נגיף האיידס אינו עובר בנשיקה – משום שרוק אינו אחד מנוזלי הגוף המעבירים אותו.
3. נגיף האיידס אינו עובר בשתייה מכוס משותפת – משום שאינו חי באוויר או ברוק.
4. נגיף האיידס אינו עובר בישיבה על אסלה משותפת – משום שאינו חי באוויר.
5. נגיף האיידס אינו עובר בעקיצת יתוש – משום שהיתוש, כמו בעלי חיים אחרים, אינו יכול לשאת נגיף HIV אנושי.
6. נגיף האיידס אינו עובר ביחסי מין מלאים עם קונדום – משום שבעת שימוש נכון מונע הקונדום בכמעט כל המקרים מעבר של נוזלי גוף מדבקים.

כיצד נשמרים מאיידס?

1. איידס היא מחלת מין. יש לשקול היטב מהו הגיל המתאים לתחילת קיום יחסי מין, ומי הוא בן הזוג המתאים.
2. דחיית הגיל להתחלת קיום יחסי מין הוכחה כדרך יעילה לצמצום הסיכוי להידבק בנגיף ביחסי מין.
3. הקונדום הוא אמצעי מניעה יעיל למניעת הידבקות באיידס. סכנת הידבקות קיימת אפילו כתוצאה מסגצ סיני חד-פעמי ללא קונדום. יש להשתמש בקונדום בעיקר עם בני זוג חדשים או שאינם קבועים. רצוי להגיע להבנה על שימוש בקונדום טרם קיום יחסי מין. במערכת יחסים זוגית קבועה, מומלץ כי שני בני הזוג יבצעו במקביל בדיקת איידס. עד לקבלת תשובה השוללת את קיום הנגיף יש להמשיך ולהשתמש בקונדום. יש להשתמש בכל פעם בקונדום חדש. גם במין אוראלי או אנאלי אפשר להידבק באיידס ובמחלות מין אם לא משתמשים בקונדום.
4. יש לטפל בכל אדם מדמם רק תוך נקיטת אמצעי הגנה נאותים: אין לגעת ישירות בדם טרי אלא באמצעות כפפות או שקיות ניילון.
5. בארצות שבהן עדיין לא מבוצעת בדיקה לכל מוצרי הדם, קיימת סכנת הידבקות בזמן קבלת תרומת דם. ישראל כמובן, אינה נכללת ברשימת ארצות אלו.
6. אין להשתמש במחטים ובכלים חדים שזוהמו בדם ללא חיטוי. מי שהחליט לעשות קעקוע או פירסינג, חייב לפנות למקומות מוסדרים אשר נמצאים במעקב ובפיקוח. יש לדרוש לבדוק את המחטים והכלים החדים טרם ביצוע הפעולה.
6. אין להשתמש בסמים, ודאי לא בהזרקה!

נקודות עיקריות לתשומת לב:

- מחלת האיידס קיימת בכל המגזרים: נשים, גברים, צעירים ומבוגרים. מי שלא נוקט אמצעי זהירות מתאימים מסכן את עצמו. לא ניתן לקבוע מיהם נושאי הנגיף על-ידי התבוננות.
- נגיף האיידס מועבר דרך נוזלי הגוף (דם, נוזל הזרע ונוזלי הנרתיק). אין הוכחה לכך שהוא סצוי בהפרשות גוף אחרות, כמו הקאות, נזלת, רוק ושתן, במידה המסכנת את הסביבה.
- אין כל חשש להידבקות במחלה בבית-הספר במגע יום-יומי רגיל (כולל משחקי ספורט) בין תלמידים (או מורים).
- הרוק של נשאי HIV אינו מדבק.
- הדרך העיקרית, לפי שעה, לעצירת התפשטות המחלה, היא באמצעות אימוץ הרגלי חיים בריאים, ומכאן החשיבות להתנהגות מינית אחראית ונבונה, כמו גם להימנעות מוחלטת משימוש בסמים (ודאי בהזרקה). וזאת, משום שהטיפול התרופתי הקיים היום אינו יכול לרפא אדם שנדבק בנגיף HIV, אלא רק לשפר את איכות חייו ואת תוחלת חייו.
- יחסי מין הם חלק בלתי נפרד מהחיים. יש לקיים יחסי מין באופן שלא יסכן את בריאותו של אדם. הדרך הטובה ביותר כיום למניעת הדבקה ב- HIV אצל אנשים המקיימים יחסי מין, היא שימוש בקונדום. רצוי לשקול דחיית גיל תחילת קיום יחסי מין סלאים כאחד מאמצעי המניעה.
- מניעה יעילה מביאה בחשבון "שכולנו נשאים פוטנציאליים". האחריות מוטלת על כל אחד מאתנו - נשים וגברים כאחד - לקיים יחסי מין בטוחים ללא נטילת סיכון.